هست او موجبات استسقا ٭ بهر بیمار میشود منذر

چون دلایل هر از و بول یکی است ٭ کن قیاس این یکی از آن دیگر

تمت تمام شد

رساله ماکول و مشروب

رب یسر بسم الله الرحمن الرحیم وتمم بالخیر

زبان را چو دادم اول این کلام ٭ ز حمد و تحیت رساندی بکام

بدان ای خردمند روشن ضمیر ٭ که گوید چنین یوسفی حقیر

که این نسخه بهر تو کردم رقم ٭ ز تدبیر ماکول و مشروب هم

در آن دم که این نسخه منظوم شد ٭ بماکول و مشروب موسوم شد

چو از هجرت این ماه برقع گشود ٭ مر این سال را تاریخ او خویش نمود

فرود آمد این خوان چو شد خواسته ٭ بصد نعمتش بخت آراسته

خدایا بمهر و می مفلسان ٭ کزین خوان بهر کس نصیبی رسان

تدبیر ماکول

ز حکمت اگر هیچ داری خبر ٭ تعم خویشتن خود خورد و مرخور

همی کن غذا آنقدر اختیار ✿ که وقتی که در معده گیرد قرار
شود هضم وزان تن توانا شود ✿ نه چندانکه زان تخمه پیدا شود
چو از تخمه کارت بمحنت کشید ✿ وزان رغبت کاذب آید پدید
نمی بایدت خورد هیچ آن زمان ✿ که ضعف مضاعف شود بیگمان
وگر رغبت صادق آید ترا ✿ غذا خواستن لایق آید ترا
چو پیدا شود رغبت صادقت ✿ نباشد صبوری وزان لایقت
رطوبات صفرا شود مشتعل ✿ بمعده چو از جوع شد مشتغل
وزان جمله زرداب حاصل شود ✿ توانائیت زود باطل شود
الا اینکه خواهی غذا آنقدر ✿ که از وی بود نفع و نبود ضرر
نمی بایدت کردن ترک غذا ✿ که باقی بود چیزی از اشتها
مکن میل اگر حافظ صحتی ✿ غذا را بوقتی که بی رغبتی
غذائی که چربست از آن کن حذر ✿ وگر نی رسد معده ات را ضرر
مخور چون هوا گرم شد آن غذا ✿ که با ثقل باشند حرارت نما

که با طبع

که باطن شود گرم چون ظاهرت   پشیمانی آید از آن آخرت
که در تن حرارت چو بسیار گشت   همی بایدت زار و بیمار گشت
هوا را برودت چو عارض شود   مخور آنچه با عقل بارد بود
اگر در درونت خنکی است بیرون   برودت پدید آید از حد فزون
حرارت شود در تو نقصان پذیر   به نقصان هضم آئی آخر اسیر
بروزی چو خو کردی ای کامکار   که یکبار چیزی خوری یاددار
مکن ترک چیزی که خو شد ترا   وگرنه درافتی به رنج و عنا
چو خوردی غذائی غلیظ ای پسر   غذائی لطیف از پی آن مخور
غذا را به تعجیل خور آن چنان   که در یک زمان فارغ آئی از آن
غذا تا گذشته ز معده ترا   دگر باره منمای تبدیل غذا
ز تکثیر الوان حذر کن حذر   که از وی بسی رنج آید بسر
غذائی که نازک بود زینهار   ز بعد ریاضت مکن اختیار
مکن جز غذائی لذیذ اختیار   مسیر کثرت مشو زینهار

تناول مکن لیک بسیار ازو ⁂ که بسیار گشته بیمار ازو
طعامی که از طعم خالی بود ⁂ ترا انکه مقدار عالی بود
نباید تناول نمودن مدام ⁂ که ساقط کند رغبت را تمام
طریق حکیمانه مسلوک دار ⁂ ز ترشی فراوان مکن اختیار
که سیری ز ترشی پدید آیدت ⁂ دمادم ضعیفی بیفزایدت
ز چیزی که شورست افزون ز حد ⁂ مخور گر نه دشمن جان خود
که تا گه شود زار و لاغر تنت ⁂ شود تیره هم دیده روشنت
ز قانون حکمت عنان بر متاب ⁂ مخور زانچه شیرین بود بی حساب
که گردد حرارت سبب حاصلت ⁂ بجان آید از ناتوانی دلت
چو خوردی ز چیزی که بی طعم بود ⁂ بشور از پیش میل باید نمود
ور از شور چیزی خوری نیز هم ⁂ تناول کنی چون ز بی طعم هم
وگر خورده گردد ز ترشی ترا ⁂ بشیرینی انگه رغبت نما
وگر خورده زانچه شیرین بود ⁂ ز ترشی دوا زی خور گر رسد این

مخور

مخور سرکه را با برنج ای فقیر ٭ که ناگه بقولنج گردی اسیر

نصیحت نمایم ترا هیچ ترب ٭ تناول بلحم مرغ از ترب

بر آنکس که عقل تو نور و صفاست ٭ بهم ترب و جغرات خوردن خطاست

مخور شیر و انجیر با یکدیگر ٭ که خواهد رسیدن از آنت ضرر

مکن جمع در اکل قلیه و سیر ٭ مخور بیضه مرغ هم با پنیر

نصیحت بد آنم چه سان بر خوری ٭ گر انگور و کله بهم در خوری

انار و هریسه بهم خوردنت ٭ مرضها پدید آورد در تنت

نباشد جز از شیوه جاهلی ٭ بجغرات اگر کس خورد باقلی

کند مرد حکمت شناس احتراز ٭ ز اکل کبوتر بچه با پیاز

بیازار خورد مرد با دوده نه ٭ از انها زیانش رسد سود نه

منه جز براه سلامت قدم ٭ تناول مکن شیر ماهی بهم

که آخر تولد کند زان جزام ٭ تو دانی دگر گفتمت والسلام

تمت مشروب

اگر صحت باید ای هوشیار : زنند بر بد خویش را گوش دار

مخور آب در نیم چو خوردی طعام : که گردد از آن معده را کار خام

چو خوردی غذا او زمانی گذشت : همی بنایدت مایل آب گشت

مخور آب و امثال آن ناشتا : که گردی به رنج و بلیها مبتلا

مرو ناتوان جز براه صواب : مکن در میان غذا میل آب

که در هضم نقصان پدید آیدت : نه هست از آن بد پدید آیدت

گرت معده گرم است تا شد ترا : میان غذا آب خوردن روا

به تشریف صحت چو دادت تو دادی : نگار زهی بیشکر خور زادی

مخور آب یکدم صبوری نما : به دانش تو اگر مخطیست را

گزین شیوه حالا بد آیدت : مرضهای بی حد و علت زایدت

بحمام اگر در کنی آب سرد : کند تیر اجابت رنج و درد

ز حمام هر که برون آمدی : اگر نی تراهل جنون آمدی

مخور یک زمان آب از بیش و کم : فراوان مکن هر تن خود ستم

گرت

گرت هست گوش نصیحت بشنو ؛ با آب از پی میوه مایل مشو
که در تن رطوبات حاصل شود ؛ ز بیماریت کار مشکل بود
به پیش آیدت از مرض مشکلات ؛ خوری آب اگر از پی مسهلات
کند ناتوانی فزون از حساب ؛ هر آنکس که در شب کند میل آب
تنت را کند بد به فن نرم نرم ؛ اگر خو کنی خوردن آب گرم
وگر گرم باشی و از آب سرد ؛ بیاشامی آنی گرفتار درد
مرا و ترا واجبست اجتناب ؛ ز گوگرد آب و گچ و مس آب
ز اشنخار آب و ز آبی که هست ؛ بطرف بیستان فرو شواد
بآبی که شور است یا تیره هم ؛ نباشد شدن مایل ای محترم
اگر عاقلی دار خود را نگاه ؛ هم از آب چشمه هم از آب چاه
که هر دو خالی ز غلظت نیند ؛ تنت را بجز عیب علت نبیند

دلت راز دانش اگر هست بوی ؛ مکن جمع با آب چه آب جوی
که از نفخ یابی و درد و دردها ؛ قد چون الف گردد همچو نون

رسانم به سمع شریفت سخن ؛ روا ز آب کاریز پرهیز کن

که دورست بیشک لطافت ازو ؛ ز راحت رسد بیش آفت ازو

چو خاطر کند سوی آبت نخست ؛ بباید ترا آب انهار جست

که بر آب انهار شد مستزاد ؛ لطافت ز تأثیر خورشید و باد

وز آب انهار آن آب را ؛ طلب داری ای اصحاب ارباب را

که موجود باشد درو چند چیز ؛ نکوتر بود نزد اهل تمیز

یکی آنکه بر سنگ جاری بود ؛ دوم از بلندی به پستی رود

سیم آنکه وزنش سبکتر فتاد ؛ چهارم رود تند مانند باد

فراوان بود پنجم انهر آن ؛ که یابد ز تاب نیر مفید امان

ششم آنکه شیرین و تر آید ترا ؛ چو لعل لبان دلکش آید ترا

بود هفتمین آنکه آید ز دور ؛ بدانسان که از چشمهٔ نور

نباشد خبر آن هشتم ای هوشیار ؛ که باشد به سوی شمالش گذار

ازینگونه آبی گر افتد بدست ؛ ترا حافظ صحت و حدت شجاعت است

آبی

چو می داخل جنس مشروب بود ∴ وذکرش یکی شمه واجب نمود

مشو مایل می چو آمد حرام ∴ بشرع محمد علیه السلام

بدان نکته ای در شریعت بداست ∴ بحکمت بود هم بدای حق پرست

چرا زانکه نفع از قلیلش بود ∴ قلیلش به بسیار نقصی بود

زاندازه چون خورده شد بیشتر ∴ باعضای باطن رساند ضرر

وگر کثرت شرب شد بر دوام ∴ گرفتار مانی برنج دوام

تشنج فرو گیردت استوار ∴ تو له کند رعشه با پای کار

خاتمه

ندانم که چون آخر آرم بجای ∴ بر اتمام این نامه شکر خدای

خدایی که لطف و کرم آن اوست ∴ غذائی دل و جانم از خوان اوست

رحیمی که از راه نهائی لطیف ∴ مهیا کند رزق مور ضعیف

لطیفی که منشور الصمد روزگار ∴ ز الطاف او اندکی در شمار

مرا انکه کرم داد توفیق آن ∴ که کردم ازینگونه نظم بیان

بر آورد از لطف خود حاجتم ∴ عطا کرد بیحد و عد نعمتم

ز غمهای او بی سر و سامانم ؛ شیدای ره او دل و جانم

مناجات در طلب عشق و محبت

ای خدا تا بکی چو مرده دلان ؛ باشم از زمرهٔ فسرده دلان

جگرم از فسردگی خونست ؛ حال ازین قصه‌ام دگرگونست

بیغم عشق باشم افسرده ؛ مانده حیران نه زنده نه مرده

باشد از بیغمی فسردگیم ؛ به ز افسردگیست مردگیم

شده جانم ز بیغمی بیمار ؛ دلم از بیغمی بود بیمار

دلم از بیغمی تباه شده ؛ دل من بی مهر سیاه شده

تخم عشق خود فکن بدلم ؛ تخم مهری فشان در آب و گلم

مهر خود ده ز درد جان مرا ؛ سوز خود بخش چون چراغ مرا

در درون آتش خودم افروز ؛ چون چراغم بآتش خود سوز

کین چراغ درون زبانهٔ خودم ؛ ده گل آتشین زبانهٔ خودم

تا همه آتش ببر قرار از من ؛ دود در عشق خود برآر از من

ز آتش